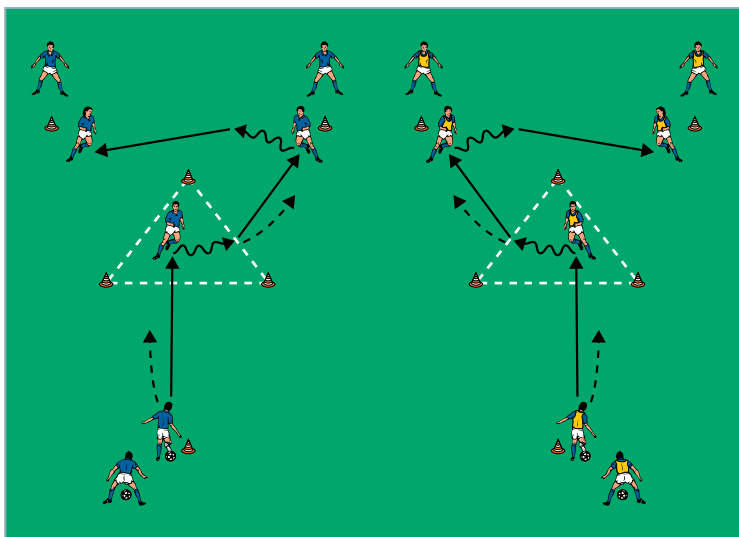


AUFWÄRMEN 1: Doppel-Dreiecke I

von André Schubert (09.09.2014)



Organisation

- Zwei 15 Meter lange Dreiecke nebeneinander markieren
- Jeweils ein 4 Meter langes Dreieck mittig positionieren
- 2 Gruppen bilden
- Die Spieler gemäß Abbildung aufteilen

Ablauf

- A passt in das kleine Dreieck zu B, der das Zuspiel kontrolliert und über eine der beiden Seiten dribbelt, die nicht überspielt wurden.
- B passt zu C am nächstgelegenen Hütchen.
- C nimmt mit und spielt zu D.
- D startet den nächsten Ablauf.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Der Trainer erteilt Kontaktvorgaben.
- Im kleinen Dreieck führt der Spieler eine beliebige Finte (Schere, Übersteiger usw.) aus.

Tipps und Korrekturen

- Im kleinen Dreieck als Passempfänger stets eine offene Grundposition einnehmen und klar andeuten, wohin das Zuspiel erfolgen soll.
- Nur Flachpässe erlauben.
- Die Passhärte dem Leistungsstand der Spieler anpassen.